



LES ENFANTS DE 6 À 12 ANS
ET LES ÉCRANS

LES ÉCRANS

... et nous !



**EN FAMILLE,
PRÉSERVONS NOTRE SANTÉ !**

LES ÉCRANS

...et nous !

Ce livret a été réalisé dans le cadre du comité de pilotage normand « **Les Écrans et nous, Promotion d'un usage raisonné des écrans** » auquel ont participé les professionnels et/ou élus : des Écoles des Parents et des Éducateurs 14, 50 et 61, des CAF 14, 50 et 61, des Unions Départementales des Associations Familiales du Calvados, de la Manche et de l'Orne, du Rectorat de l'académie de Caen, de la Direction des Services de l'Éducation Nationale du Calvados, du réseau CANOPÉ et des mutuelles ADREA, HARMONIE MUTUELLE et MGEN.

Les rédacteurs

Nathalie BOULET, *Chargée de projets en prévention et promotion de la santé, Mutualité Française Normandie*
Gaëlle COINTRE, *Chargée de projets en prévention et promotion de la santé, Mutualité Française Normandie*
Dr Aymeric DE FLEURIAN, *Pédopsychiatre, Maison des adolescents du Calvados et EPSM de Caen*
Louise HÉBERT, *Ergonome Cap Emploi et Sameth de l'Orne*

Le comité d'experts

Les partenaires tiennent particulièrement à remercier pour leur relecture attentive du livret et leurs conseils d'experts :

Dr Françoise BERTRAN, *Praticien Hospitalier – Neurologue, CHU de CAEN*
Dr Aymeric DE FLEURIAN, *Pédopsychiatre, Maison des adolescents du Calvados et EPSM de Caen*
Louise HÉBERT, *Ergonome Cap Emploi et Sameth de l'Orne*
Véronique MORIN, *Responsable Formation – AsnaV (association nationale pour l'amélioration de la vue)*
Pr Jean-Luc PUEL, *Président de l'association JNA*
Le collectif d'experts JNA (Journée Nationale de l'Audition)
Émilie VANSTAEN, *Diététicienne-Nutritionniste et Éducatrice Thérapeutique.*



Utilisés sans modération, les écrans peuvent avoir des effets néfastes sur le développement cognitif, l'autonomie, les relations sociales, la santé, etc.

Les supprimer du paysage des enfants, c'est couper nos « petits » de la connaissance et d'une forme de relation contemporaine dont ils ne peuvent faire l'économie au risque de s'isoler. Finalement, les écrans sont capables du pire comme du meilleur et entretiennent avec l'éducation une liaison dangereuse.

Pour ma part, je voudrais ici attirer l'attention sur un des risques de cette tendance à laisser nos enfants le nez collé aux écrans. À la différence d'un face-à-face avec une personne, l'écran répond généralement au doigt et à l'œil. Et si un enfant n'est pas satisfait, il a toujours comme dernier recours le zapping ou bien encore le bouton « reset ». Or pour qu'un enfant apprenne à vivre en société – c'est-à-dire avec ses semblables – il doit, au cours de son éducation, être de temps en temps contrecarré dans ses projets.

En effet, une limite énoncée clairement par les adultes enseigne à l'enfant non seulement à différer son plaisir mais – point important – à prendre plaisir à vivre en société. Méfions-nous donc : en réduisant les relations de face-à-face par une confrontation trop systématique aux écrans, cela peut faire le lit des positions extrêmes qui ne posent jamais la question de « qui est autrui » !

C'est pourquoi il est du devoir des adultes d'être vigilants et d'aider les enfants d'aujourd'hui à devenir les citoyens de demain, enclins à manifester des comportements soucieux des autres. C'est le projet de ce dossier.

Omar ZANNA

*Docteur en sociologie et en psychologie
Maître de conférences
Université du Maine (France)*

NOTRE CERVEAU *face aux écrans*

LE CERVEAU EST EN CONSTRUCTION DE LA NAISSANCE À L'ÂGE ADULTE. SON FONCTIONNEMENT ET SON ORGANISATION S'ADAPTENT ET ÉVOLUENT AVEC LES NOMBREUSES STIMULATIONS DE L'ENVIRONNEMENT. C'EST LA « PLASTICITÉ CÉRÉBRALE ».

➤ Pendant l'enfance, l'être humain développe ses **fonctions cognitives**. Ce sont **les outils que le cerveau utilise pour traiter les informations qui lui parviennent**, les organiser, les enregistrer, les transformer et les transmettre. Indispensable pour comprendre et interagir avec le monde qui l'entoure !

➤ Les écrans jouent **un rôle dans la manière dont le cerveau se construit**. Suivant l'usage qui en est fait, ce rôle peut être positif ou négatif. Il est donc nécessaire de **réfléchir attentivement aux contenus** que les enfants consomment en ayant conscience des avantages et des inconvénients.

➤ **Les écrans ne sont pas nécessaires** au développement de l'enfant. Les stimulations contenues **dans son environnement physique restent les plus adaptées**. Les écrans sont même préjudiciables lorsqu'ils **empêchent certaines stimulations**.



JOUONS *en famille*

Ce programme est-il adapté à cet enfant ?

Solution - voir page 16.

CE QU'IL FAUT SAVOIR

➤ **Attention et concentration :** Les écrans peuvent avoir des effets positifs mais aussi négatifs sur l'attention et la concentration.

• Les jeux vidéo peuvent améliorer la capacité d'attention visuelle, la perception des environnements 3D et favoriser l'identification de cibles, la flexibilité, l'attention simultanée et la prise de décision rapide.

• En revanche, le « zapping » répété d'une tâche à une autre ou l'utilisation de plusieurs écrans en même temps (le « multitâche ») diminuent les capacités d'attention et de concentration de l'enfant et l'efficacité dans la résolution d'une tâche.

➤ **Langage et communication :**

La télévision allumée réduit la communication dans la famille.

• L'enfant est moins sollicité, il parle moins et entend moins de mots qui lui sont directement adressés. L'attention parentale tournée vers les écrans produit aussi cet effet alors que l'enfant a besoin d'être stimulé par l'échange pour développer son langage.

➤ **Compétences pro-sociales :**

La violence des images, quel que soit le support, a des effets sur l'enfant et sur la manière dont il se représente les interactions sociales.

• On repère que les actions « pro-sociales », qui soutiennent le lien à l'autre, sont beaucoup moins présentes après le visionnage d'images violentes.

• Les contenus visionnés doivent être adaptés à l'âge de l'enfant.



CE QU'IL FAUT RETENIR

• Les écrans sont des supports de loisir et **NON DES OUTILS DE DÉVELOPPEMENT COGNITIF** de l'enfant !

• **LES ÉCRANS NE REMPLACENT PAS LES STIMULATIONS DU MONDE PHYSIQUE** pour le développement.

• **ÉVITONS DE LAISSER L'ENFANT SEUL DEVANT UN ÉCRAN** tant qu'il n'est pas capable d'en comprendre les enjeux.

• **ESSAYONS DE DÉVELOPPER L'AUTONOMIE DE L'ENFANT** dans sa gestion des écrans en discutant des contenus avec lui.

La santé de NOS YEUX

LA VISION EST UN SYSTÈME COMPLEXE. POUR VOIR, L'ŒIL TRANSMET AU CERVEAU LES INFORMATIONS LUMINEUSES QU'IL REÇOIT. UN ORGANE À SURVEILLER... DE PRÈS !



JOUONS *en famille*

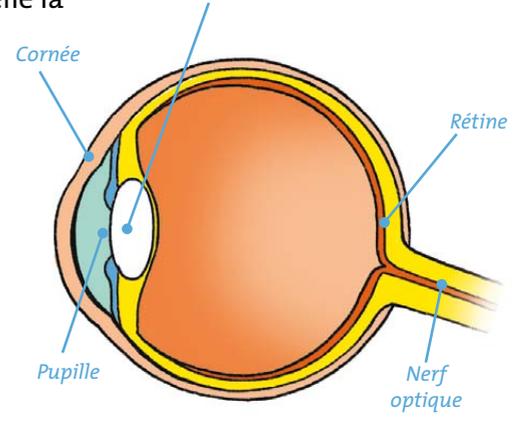
Entourez en vert les bons gestes pour protéger la vue face aux écrans, et en rouge les mauvaises habitudes qui fatiguent les yeux !

Solution : voir page 16

CE QU'IL FAUT SAVOIR

- > Lorsqu'on a les yeux rouges, des picotements ou la vue brouillée, c'est ce que l'on appelle la **fatigue visuelle**.
- > Rester trop longtemps devant un écran oblige nos yeux à **s'ajuster constamment** pour maintenir une vision simple et nette.
- > Devant un écran, nos yeux fixent les images et nous clignons beaucoup moins souvent des yeux. Cela provoque une **sécheresse oculaire**, autrement dit les yeux trop secs !
- > La lumière artificielle émise par certains écrans présente des pics de **lumière bleue** appelée aussi lumière à haute énergie visible (HEV). Une exposition prolongée peut être **nocive pour l'œil** et notamment pour le cristallin et la rétine, des organes essentiels pour la vue.

Le cristallin est une partie de l'œil lui permettant d'accommoder de près mais aussi de filtrer la lumière et ainsi de protéger notamment la rétine.



Pour le bien de nos enfants ! Jusqu'à 10 ans, le cristallin des enfants ne filtre pas totalement la lumière bleue et cela s'avère encore plus dangereux. La lumière bleue modifie surtout la production de l'« hormone du sommeil ».

PETITS CONSEILS POUR LIMITER LA FATIGUE VISUELLE

- **BIEN PLACER SON ÉCRAN :**
le mettre devant vous, le haut de l'écran face à votre axe visuel et légèrement incliné vers l'arrière.
- **L'ÉCLAIRAGE :**
l'écran et la pièce doivent émettre une luminosité identique. Idéalement, l'écran est placé perpendiculairement aux fenêtres et à moins de 3 mètres d'une source d'éclairage artificielle.
- **JAMAIS SANS MES LUNETTES !**
quel que soit votre défaut visuel, il doit être compensé dès le début de la journée pour éviter aux yeux de trop travailler. De plus, renseignez-vous chez votre opticien : il existe des verres traités pour lutter contre les effets toxiques de la lumière bleue.
- **CLIGNEZ SOUVENT DES YEUX** pour les humidifier et éviter la sécheresse oculaire.
- **TEMPS D'ÉCRANS, UNE RÈGLE SIMPLE :**
une heure de vision de près (vision à moins de 3 mètres) doit être suivie d'une heure de vision de loin (à plus de 3 mètres). Après une journée de classe, il faut choisir : c'est soit la télévision, soit les jeux vidéo, mais pas les deux !

Protégeons notre **SOMMEIL**

RIEN DE TEL QU'UNE BONNE NUIT DE SOMMEIL POUR ÊTRE EN FORME LE LENDEMAIN ! DORMIR PERMET DE RECHARGER SES BATTERIES, MAIS PAS SEULEMENT...

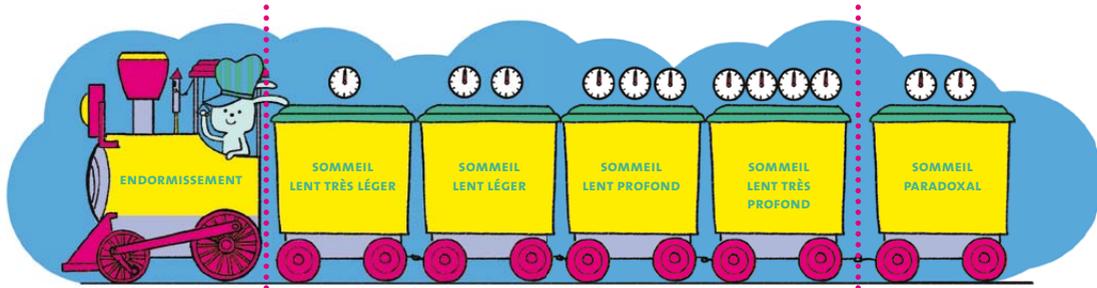


- Le sommeil permet de renforcer nos défenses immunitaires, de sécréter les hormones responsables du renouvellement des cellules et des tissus, d'évacuer les tensions et de réguler notre humeur. Il joue donc **un rôle-clé pour l'état de bien-être** dans la journée.
- Le sommeil est constitué de **cycles**, qu'on appelle aussi « **trains du sommeil** ». Chaque nuit, nous prenons successivement entre 4 et 6 trains d'une durée d'environ 90 minutes chacun. Chaque train se compose de plusieurs « wagons » :

Pour le bien de nos enfants ! Les besoins en sommeil sont différents selon les individus et en fonction de l'âge. Par exemple, pour un enfant entre 6 et 12 ans, une nuit de 10 heures en moyenne est recommandée.

QUESTION
aux enfants
« As-tu déjà utilisé ton portable seul(e) en pleine nuit ? »

- Lorsque l'on est devant son écran, la notion de temps est difficile à estimer. Concentrés sur notre activité (jeux, télévision), nous n'écoutons pas les signaux du sommeil envoyés par notre corps. Ainsi le coucher est plus tardif, car il va nous arriver de rater le premier train !
- L'exposition à la **lumière bleue** des écrans, juste avant le sommeil, réduit la sécrétion de l'hormone qui facilite le sommeil : la **mélatonine**. Cette lumière bleue agit également en augmentant le niveau d'activité et d'éveil et donc retarde l'endormissement.
- Le **contenu** de certains programmes de télévision ou de jeux peut entraîner des **tensions** et augmenter l'**anxiété**, qui provoque également des difficultés d'endormissement.



LA PHASE D'ENDORMISSEMENT
Le corps se détend, les yeux piquent, on bâille, ce sont les signaux du sommeil... Il est temps d'aller se coucher !



LES STADES DU SOMMEIL LENT, LÉGER ET PROFOND
Le corps se repose, il reprend des forces, il se répare, il fabrique ses défenses (les anticorps) et il grandit grâce à l'hormone de croissance.



LE SOMMEIL PARADOXAL
On rêve, notre cerveau trie les informations, la mémoire se construit et enregistre ce qui a été appris dans la journée.

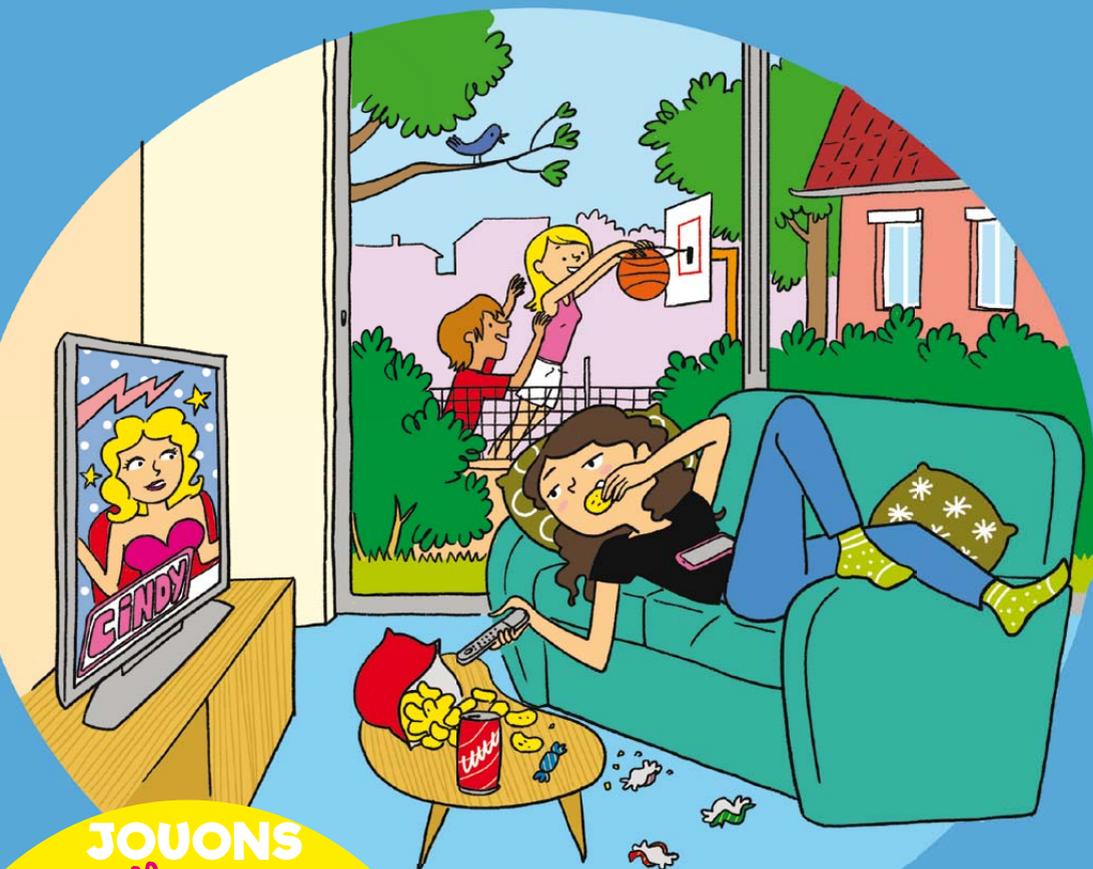
PETITS CONSEILS POUR UN SOMMEIL DE QUALITÉ

- **NE PAS S'EXPOSER AUX ÉCRANS LE SOIR AU LIT** car la mélatonine est sécrétée dans l'obscurité. Idéalement, les laisser de côté 1 h 30 avant l'heure du coucher.
- **METTRE DES LUNETTES DE PROTECTION** pour filtrer la lumière bleue.
- **BANNIR LES ÉCRANS DE LA CHAMBRE**, notamment pour protéger les enfants des connexions nocturnes.
- **SORTIR À LA LUMIÈRE DU JOUR LE PLUS POSSIBLE**
- **UTILISER DES APPLICATIONS** qui diminuent le degré de lumière bleue ou de luminosité.
- **PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS LA JOURNÉE**

> <http://reseau-morphee.fr>
> <http://www.institut-sommeil-vigilance.org>

mangeons et BOUGEONS !

L'ALIMENTATION NOUS FOURNIT L'ÉNERGIE NÉCESSAIRE
AU BON FONCTIONNEMENT DE NOTRE CORPS.
PENDANT L'ENFANCE ET L'ADOLESCENCE, IL EST NÉCESSAIRE
D'AVOIR UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE
ET UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE.



JOUONS
en famille

L'activité physique,
c'est : faire du sport !

VRAI FAUX

Solution : voir page 16

CE QU'IL FAUT SAVOIR

➤ Une alimentation supérieure aux besoins ou le manque d'activité physique peuvent être **responsables du surpoids ou de l'obésité** d'un enfant.

• **L'usage des écrans réduit l'activité physique.**

Ce sont des loisirs inactifs contrairement aux jeux extérieurs, aux balades, aux récréations ou aux sports en club, qui sont des loisirs actifs.

• **Une alimentation supérieure aux besoins** peut être due à des grignotages (devant la télévision ou les jeux vidéo par exemple) ou à des repas trop copieux. Les repas pris devant la télévision peuvent nous conduire à manger davantage. Concentrés sur les images, nous vidons notre assiette sans en apprécier le contenu ni être conscients de ce que nous mangeons ou des quantités absorbées !

➤ Durant l'enfance, le corps est en construction, le squelette se forme. Assis devant des écrans, le dos, la nuque et les épaules sont en souffrance. Une mauvaise position va **fragiliser le dos, des déformations de la colonne et des douleurs** peuvent apparaître.

*Pour le bien
de nos enfants !
Jusqu'à 18 ans, il est
conseillé de pratiquer
une heure d'activité
physique par jour.*

PETITS CONSEILS POUR UN JUSTE ÉQUILIBRE

• **RÉSERVEZ LES TEMPS DE REPAS À LA FAMILLE** afin qu'ils restent un moment de partage et de convivialité. Pour les enfants gourmands, privilégiez des desserts agréables pour éviter les envies de grignoter en journée.

• **AIDEZ VOTRE ENFANT À GÉRER LE TEMPS PASSÉ DEVANT UN ÉCRAN** en lui donnant des durées à ne pas dépasser, en partageant le même écran que lui... Le temps passé sans écran permet de développer ses capacités d'imagination et de réflexion mais aussi ses envies de faire de l'activité physique et de rire !

• **POUR ÊTRE BIEN INSTALLÉ DEVANT UN ÉCRAN**, veillez à avoir le dos droit, soutenu par un dossier, et les pieds posés par terre. Vous pouvez aussi étirer votre colonne en amenant vos bras loin au-dessus de votre tête.

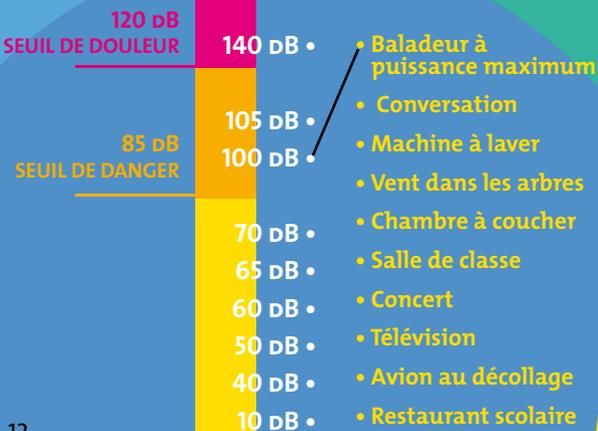
• **NE RESTEZ PAS PLUS DE 1 HEURE DEVANT UN ÉCRAN.** Lorsque vous commencez à vous avachir, levez-vous et bougez un peu !

• **LE PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ (PNNS)** propose des repères pour bien grandir :



La santé de NOS OREILLES

L'AUDITION EST LA CAPACITÉ À PERCEVOIR LES SONS. ELLE PERMET NOTAMMENT D'APPRENDRE AUX ENFANTS À PARLER ET À COMMUNIQUER. EN REPÉRANT LA PROVENANCE DES SONS ET LEUR ÉMETTEUR, L'AUDITION CONTRIBUE AUSSI À DÉVELOPPER ET CONSERVER UN SENTIMENT DE SÉCURITÉ À TOUS LES ÂGES DE LA VIE. UN CAPITAL À PRÉSERVER !



JOUONS
en famille
Le bruit se mesure en décibels (dB). Amuse-toi à situer ces bruits sur l'échelle !

Solution : voir page 16.

CE QU'IL FAUT SAVOIR

➤ À la naissance, nous disposons tous d'un « **capital auditif** » qui s'abîme naturellement au fil du temps. Il est donc important dès le plus jeune âge de le préserver.

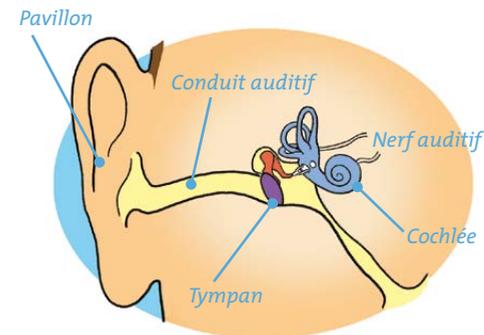
➤ Dès le début de la vie, notre système auditif est soumis à des **expositions sonores élevées liées aux outils numériques** : jeux sonores pour enfants, consoles de jeux, MP3, ou encore le smartphone, le plus souvent équipé d'oreillettes.

➤ La musique écoutée **trop longtemps et trop fort** peut provoquer :

- **Une perte d'audition** : une fois détruites, les cellules ciliées ne « repoussent » pas, il y a donc des sons que nous n'entendons plus et une partie de notre audition est perdue.
- **Des troubles auditifs**, de plus en plus fréquents chez les jeunes et qui sont le plus souvent irréversibles.
- **Des acouphènes**, des sifflements et bourdonnements temporaires ou permanents dans l'oreille.
- **De l'hyperacousie** qui correspond au fait de ne plus supporter certains sons forts.

➤ Entendre des sons mais ne pas les comprendre ou mal les comprendre peut provoquer **une gêne ou des problèmes de concentration qui ont d'importantes conséquences dans les apprentissages.**

À l'intérieur de chaque oreille, on trouve un « escargot » qui se nomme la cochlée, qui est tapissée d'environ 15 000 petits cils, les cellules ciliées. Ces cellules ciliées permettent aux sons d'être transmis jusqu'au cerveau.

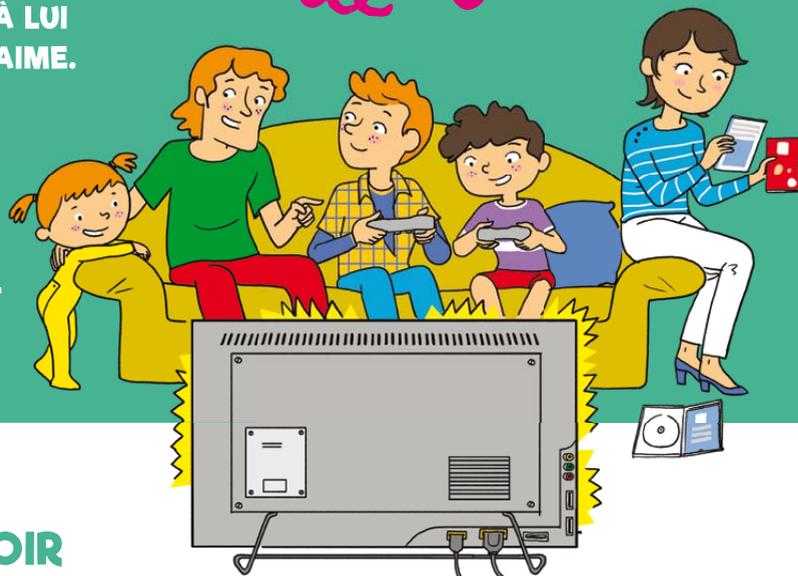


PETITS CONSEILS POUR PRÉSERVER SON CAPITAL AUDITIF

- **POUR UNE ÉCOUTE DE MUSIQUE SANS DANGER :**
 - > Privilégier l'écoute de la musique avec un casque plutôt que des oreillettes pour protéger le tympan.
 - > Limiter la durée à 45 minutes par jour.
 - > Régler le volume du casque à moitié (le plein volume étant de 100 dB).
 - > En cas de sifflements, bourdonnements, impression d'avoir du coton dans les oreilles, persistance de musique dans la tête, il est nécessaire de consulter un médecin sous 24 h.
- **PORTER DES BOUCHONS D'OREILLE** s'il y a une exposition à certains sons forts (concert, tondeuse, moto...), et rester loin des enceintes.
- **EN CAS D'OTITES À RÉPÉTITION**, consulter un médecin ORL afin d'éviter une perte auditive dite de transmission.
- **RÉALISER UN BILAN COMPLET** de l'audition chez un médecin ORL tous les 5 ans en veillant à intégrer le test vocal dans le bruit.

accompagnons le DÉVELOPPEMENT de l'enfant

ACCOMPAGNER SON ENFANT QUI GRANDIT, C'EST L'AIDER À FAIRE FACE AUX DÉFIS QU'IL RENCONTRE. C'EST LE SOUTENIR, LUI APPORTER DU SENS ET DES EXPLICATIONS, S'INTÉRESSER À LUI ET À CE QU'IL AIME. C'EST AUSSI LUI MONTRER LES LIMITES ET INTERDIRE. FACE AUX ÉCRANS, C'EST VRAI AUSSI !



CE QU'IL FAUT SAVOIR

➤ Les jeux vidéo, Internet et la télévision **font partie de la culture des enfants** mais ils ont besoin d'être aidés et accompagnés pour comprendre comment utiliser ces supports, sans danger.

➤ Pour éduquer, il faut savoir de quoi on parle. **S'intéresser à l'activité de son enfant sur les écrans** est le meilleur moyen de rendre ce sujet **ouvert à la discussion**. En parler permet de comprendre et de protéger !

➤ Éduquer, c'est **rendre autonome**. Pour que l'enfant comprenne comment et à quel rythme utiliser les écrans, cela demande **un engagement continu des parents**.

PETITS CONSEILS POUR UN BON ACCOMPAGNEMENT SELON L'ACTIVITÉ CONCERNÉE

LES JEUX VIDÉO

Ce sont des jeux avant tout ! Ils procurent beaucoup de plaisir aux enfants mais ne remplacent pas les jeux « classiques ». Ils peuvent être sources de partage et font partie de leur culture : il est important de ne pas les en couper. À partir de 6 ans, une console personnelle est envisageable mais cela ne doit pas empêcher les temps en famille, avec les copains ou celui consacré au travail scolaire.

• **L'aider à gérer SON TEMPS DE JEU** (le rendre autonome)

• **Prendre en compte le FONCTIONNEMENT DU JEU** (ex. : quand peut-on sauvegarder ?)

• **RESPECTER LES CLASSIFICATIONS D'ÂGE** pour le choix du jeu

• **S'INTÉRESSER** à ce qu'il aime dans le jeu

INTERNET

C'est un univers entier avec ses codes, ses règles, ses risques mais aussi des opportunités de partage, de découvertes et d'apprentissage. Avant 12 ans, l'enfant n'a pas de raison de s'y promener seul, mais l'y accompagner est la meilleure occasion pour lui apprendre la conduite à y tenir.

• **NE PAS LE LAISSER SEUL**

• **Lui apprendre à se REPÉRER, À SE COMPORTER ET À CIRCULER**

• **L'aider à AFFÛTER SON SENS CRITIQUE**

• **L'aider à comprendre LES PARAMÈTRES DE CONFIDENTIALITÉ**

LA TÉLÉ

Quand le contenu est choisi, elle permet de découvrir des mondes enchanteurs et de s'intéresser à de nouvelles choses. Mais elle ne doit jamais être la seule activité car c'est un support passif peu favorable à la communication.

• **NE PAS LAISSER LA TÉLÉ EN LIBRE ACCÈS OU ALLUMÉE EN PERMANENCE**

• **CHOISIR LES CONTENUS** qu'il regarde

• **CHOISIR LE MOMENT** (pas avant l'école !) et **LIMITER LE TEMPS DE VISIONNAGE**

• **ÉVITER LA TÉLÉ DANS SA CHAMBRE**



POUR EN SAVOIR PLUS SUR LES ENFANTS ET LES ÉCRANS...

BIBLIOGRAPHIE PROPOSÉE PAR



POUR LES PARENTS :

3-6-9-12, apprivoiser les écrans et grandir

Serge TISSERON, éditions Érès, Toulouse

CLEMI, La famille Tout-Écran :

conseils en éducation aux médias et à l'information,

Réseau Canopé - Téléchargeable en ligne :

<http://www.clemi.fr/guide-famille/>

POUR LES ENFANTS :

Le Doudou de maman

Denis LEVY-SOULSSAN, Marjorie BÉAL,
éditions du Ricochet (à partir de 3 ans)

Rue des copains / Volume 2 : Je suis accro aux écrans

Sylvaine JAOUI, Albin Michel Jeunesse (à partir de 6 ans)

Guide de survie pour accros aux écrans...

ou Comment garder ton ordi et tes parents

Serge TISSERON, Nathan Jeunesse (à partir de 9 ans)

**Et si tu te déconnectais ? / Un guide pour apprendre
aux enfants le bon usage des nouvelles technologies**

Molly WIGAND, éd. du Signe (à partir de 9 ans)



Retrouvez la bibliographie complète
« Les écrans et nous ! » en ligne :

<http://canope-calvados.esidoc.fr/rubrique/view/id/48>



Les Écrans et nous, Promotion d'un usage raisonné des écrans

Partenaires :

Écoles des Parents et des Éducateurs 14, 50 et 61

CAF 14, 50 et 61, du Rectorat de l'académie de Caen

Unions Départementales des Associations Familiales du Calvados, de la Manche et de l'Orne

Direction des Services de l'Éducation Nationale du Calvados

Réseau CANOPÉ et des mutuelles ADREA, HARMONIE MUTUELLE et MGEN



NORMANDIE

LES ÉCRANS

...et nous!

**POUR PRÉSERVER NOTRE SANTÉ, LIMITONS
LE TEMPS PASSÉ DEVANT LES ÉCRANS**

solutions des jeux - Page 4 - Le programme n'est pas adapté à cet enfant ; le code PEGI indique s'interdit aux moins de 12 ans. Page 6 : Les bons gestes : l'écran face à la pièce (et non face au mur), le parent est avec l'enfant ; les lunettes portées ; l'écran bien placé (le haut de l'écran face à l'axe visuel et légèrement incliné vers l'arrière) ; la lumière est correcte (l'écran est placé perpendiculairement aux fenêtres et près d'une lampe de bureau). Les mauvaises habitudes : l'écran face au mur ; le portable est sur ses genoux ; l'enfant est couché, il regarde de trop près l'écran ; pas de parents (ou occupés à faire autre chose) ; lunettes non portées ; pas de lumière d'appoint. Page 10 : Vrai et Faux - Le sport en fait partie, cependant l'activité physique emploie tout mouvement permettant une dépense d'énergie (jeux, déplacements, tâches quotidiennes, activités récréatives...). Page 12 : Vent dans les arbres = 10 dB ; Chambre à coucher = 40 dB ; Machine à laver = 50 dB ; Conversation = 60 dB ; Télévision = 65 dB ; Salle de classe = 70 dB ; Restaurant scolaire = 85 dB ; Baladeur à puissance maximum = 100 dB ; Concert = 105 dB ; Avion au décollage = 140 dB.